

Batido Cremoso De Naranja

¡Un desayuno que niños pueden preparar!
Bebidas, Postres. ¿Una versión saludable de la clásica crema de naranja? ¡Sí, por favor!

Tiempo de preparación: 5 minutos

Rinde: 4 porciones

Fuente: Adaptado de Recipe Runner

Ingredientes

- 3 naranjas
- 1 banano, fresco o congelado
- 1 taza de yogur natural o leche descremada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla opcional
- 2 tazas de cubitos de hielo

Direcciones

1. Pele y corte las naranjas sobre un tazón para recoger todos los jugos; retire las semillas si es necesario.
2. Combine el yogur, el banano, las rodajas de naranja y el jugo recolectado, y la vainilla si desea en una licuadora y haga puré hasta que quede suave.
3. Agregue la mitad de los cubitos de hielo y vuelva a licuar. Para obtener un batido más helado, agregue más cubitos de hielo y mezcle hasta alcanzar la consistencia deseada.

Utensilios necesarios

- Tazas medidoras
- Cucharas
- Licuadora



Pequeños Cambios,
¡GRAN Diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	136
Grasa total:	3 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	15 mg
Sodio:	83 mg
Carbohidratos totales:	24 g
Fibra dietética:	4 g
Azúcares totales:	15 g
Proteína	5 g

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio: \$10

Costo promedio/porción: \$1.32

La receta rinde: 4 tazas

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 3 al carrito
Naranjas Frescas



Añadir 1 al carrito
Banano



Agregar 1 al carrito
Leche descremada, 1/2 galón



Agregue 1 al carrito
Extracto de vainilla, 8 oz

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Notas del Chef

- El banano en esta receta ayuda a crear un batido más cremoso y agrega dulzura. ¡Cuanto más maduro esté el plátano, más dulce será!
- El análisis de la receta se calculó utilizando 1 taza de yogur bajo en grasa (1%).